

ヘルスメイト コーナー

食生活改善推進員 豊玉支部

【問い合わせ】
福祉保健部健康保健課 0920(58)1116



ろくべえ

対馬の伝統的な郷土食の一つである「ろくべえ」は、めん料理の一つで、そばやうどんのように調味しただし汁をかけ、薬味をのせて食べます。

デンプン質が多いので、ゆでると表面が透き通ります。「つつつつ」と、のど越しのいい食感と、さつまいもデンプン独特の香りのおいしさの特徴です。

材料 (4人分)

- せんだんご..... 300g
- 干しいたけの薄切り... 4枚分
- ごぼう..... 8cm
- 水..... 5カップ
- 鶏肉(好みの部位で)..... 200g
- A { 薄口しょうゆ...大さじ3~4
- 酒..... 大さじ1
- かまぼこの薄切り..... 8切れ
- 細ねぎ(小口切り)..... 1本

作り方

- 鍋に分量の水と干しいたけを入れて浸す。
- せんだんごはひたひたの水に浸す。かたまりが割れてきたらすぐに余分な水を捨て、手でこねる。時間をおきすぎるとどろどろになってしまうので注意する。
- を大きめのおにぎりぐらいに丸め、熱湯の中に入れて色が変わる程度にゆで、よくこねる。(ゆですぎないように注意する)
- 大きめの鍋に湯を沸かし、を「ろくべえ突き」という道具で押し出しながら入れてゆでる。
- 浮いてきたら水にとってさらし、水気を切る。(下記写真参照)
- にぶつ切りの鶏肉を加えて煮立て、煮立ったらごぼうを加えAで調味する。
- 器に を盛り、かまぼこをのせて をかけ、ねぎを散らす。



環境改善シンポジウム

対馬食エコフェスタ

対馬からストップ地球温暖化!!



日時: 11月28日(日)10時~16時
場所: シャインドームみね(峰町三根)

入場無料